# Liste des exercices d’échauffement à apprendre

## Hockey

1. Jogging léger – 3 allers-retours
2. Étirement du quadriceps (Quad stretch)
3. Étirement du fessier (Knee hug)
4. Talon à la hanche opposée (Leg cradle)
5. Marche de l’ischio-jambier (Hamstring walk)
6. Chenille et pompes (push-ups)
7. Fente avant aller- fente arrière retour (lunge foward and backward)
8. Genoux hauts dynamiques
9. Talons fesses dynamiques
10. Marche du soldat